

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

7月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

7月の野菜はトマト

大人レシピ 白身魚のトマト煮込み

【材料 大人2人分】

白身魚 2切れ
にんにく 1かけ
塩・こしょう 少々
薄力粉 大さじ2
オリーブオイル 大さじ1 (魚用)
玉ねぎ 1/4個
オリーブオイル 小さじ1
(トマトソース)
A トマト缶(カット) 1/2缶
水 50cc
コンソメ 1.5g
塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③白身魚に塩・こしょうを両面ふり、薄力粉をまんべんなくまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイルと②を入れて熱し、③を入れ両面きつね色になるまで焼き、一度取り出す。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら④とAを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。



離乳食の味つけの基本！！

だし汁のつくり方

【材料】

かつお節：1パック(2.5g)
お湯：1カップ(200ml)

【作り方】

かつお節を茶こしに入れ、お湯を回しかける。

※お茶パックも
利用できます！



ごっくん期《5～6カ月》



【トマトのペースト作り方】

- ①トマトは洗って湯むきする。
- ②輪切りにして種を取り、すりつぶす。

【白身魚のペースト作り方】

- ①白身魚は茹でて、皮と骨を取りすりつぶす。
- ②茹で汁をひたひたになるまで入れ、水溶き片栗粉を少々加える。
- ③600Wのレンジで20ほど秒加熱し、とろみをつける。(とろみがつかなければ時間を10ずつ追加する)

もぐもぐ期《7～8カ月》

白身魚のトマト煮

(※材料から取り分け)

【材料】

白身魚10g
玉ねぎ10g
トマト缶(カット) 10g
だし汁1/2カップ



【作り方】

- ①白身魚は茹でて骨と皮を除き、細かく刻む。
- ②玉ねぎ、トマト(缶)はみじん切りにする。
- ③小鍋に①と②、だし汁を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。

かみかみ期《9～11カ月》

白身魚のトマト煮 (離乳食version)

【材料】

白身魚15g
玉ねぎ10g
トマト(缶) 20g
だし汁1/2カップ



【作り方】

- ①白身魚は茹でて骨と皮を除きほぐす。
- ②玉ねぎ、トマト(缶) 5mm角程度に切る。
- ③小鍋に①と②、だし汁を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。